මනසේ වීරත්වය: මෛත්‍රී භාවනාව

සිත, කය සහ වචනය මෙල්ල කිරීමේ අභ්‍යන්තර චාරිකාව

NotebookLM

අභ්‍යන්තර බලය: මෛත්‍රියේ මූලාරම්භය

මෛත්‍රී හිතක් අපි තුළ ඇතිවෙන්නේ නැතුව පතුරවන්න බැහැ.

මෛත්‍රිය යනු වෛර නැති, තරහ නැති හිතයි.

බාහිර සමාජය කෙරෙහි මෛත්‍රිය පතුරුවන්නට පෙර, හිත තුළ වෛරයක්, තරහක් ඇති නොවෙන විදිහට අපේ හිත ඇතිවිය යුතුයි.

NotebookLM

පෘථග්ජන සිත vs. මෛත්‍රී සිත

පෘථග්ජන සිත

- බාහිර දේවල් තමන් හිතන විදිහට සිදු නොවන විට තරහ ඇතිවේ.
- ඇලීම නිසා ගැටීම නිර්මාණය වේ.
- හිතට පීඩාවක් සහ අසහනයක් ගෙන දෙයි.

මෛත්‍රී සිත

- තත්වය කුමක් වුවත් කිසිදු වෙලාවක හිත තුළ තරහක් ඇති කරගන්නේ නැත.
- අනුන්ගේ වැරදි සහ අඩුපාඩු දකින්නේ නැත.
- සම්පූර්ණ සැනසීම අත්විඳියි.

NotebookLM

හික්මීමේ ත්‍රිවිධ ආයුධ

සිත

මම හිතන විදියෙන් කිසි කෙනෙක් අපහසුවකට හෝ පීඩාවකට පත් නොවේවා.

අනුන්ගේ අඩුපාඩු කල්පනා කරන්නේ නැත.

වචනය

විහිළුවකටවත් තව කෙනෙකුගේ හිත රිදෙන විදිහට වචනයක් කියන්නේ නෑ.

තව කෙනෙක් රැවටෙන හෝ අපහසුතාවයට පත්වෙන වචන කතා නොකරයි.

කය

මම කරන කායික ක්‍රියාවකින් කිසිම විදිහකින් තව කෙනෙකුට අපහසුවක් කරන්නේ නෑ.

අන්‍ය අයට පහසුව පිණිසම ජීවිතය ගත කරයි.

NotebookLM

සිහිය නමැති පලිහ

මම හැම වචනයක්ම කතා කරන්නේ සිහියෙන්. හැම ක්‍රියාවක්ම කරන්නේ සිහියෙන්. හැම දෙයක්ම හිතන්නේ සිහියෙන්. ඒ නිසා කිසිදු විදිහකින් තරහක් ඇති කරගන්නේ නෑ.

NotebookLM

සමාව දීමේ ප්‍රිස්මය

මම කිසිම විදිහකට කාගවත් වැරැද්දක් දකින්නේ නෑ. තවක් කෙනෙකුගේ වැරැද්දක් වෙන කවුරුත් එක්ක මම කතා කරන්නේ නෑ.

- කාගෙවත් අඩුපාඩුවක් වෙන කවුරුත් එක්ක කතා නොකිරීම.
- අනුන්ගේ අඩුවක් නිසා මා තුළ ගැටීමක් ඇති කර නොගැනීම.
- සත්‍ය වූ දෙයක් වුවද, තව කෙනෙකුගේ හිත රිදෙන විදිහට වචනයක් නොකීම.

NotebookLM

පංචෙන්ද්‍රියන් නම් වූ මෘගයින් මෙල්ල කිරීම

ප්‍රියමනාප දේවල් නොලැබෙන විට සහ අප්‍රිය දේවල් හමුවන විට සිතේ ගැටීමක් ඇතිවේ. මෛත්‍රී සිත යනු ඒ සියලු ඉන්ද්‍රියන්ගේ කැළඹීම් සමනය කිරීමයි.

NotebookLM

රූපයේ සහ ශබ්දයේ මායාව

රූප

ලස්සන රූප දකිනකොට ඇලෙනවා, නොදකින විට ගැටෙනවා.

කිසිදු විදිහකින් මම හිතාගත්ත රූප දකින්න බැරි වුණාය කියලා මම තරහක් ඇති කරගන්නේ නෑ.

සද්ද

අකැමති සද්ද ඇහෙනවා, කැමති සද්ද ඇහෙන් නැති වෙනවා.

ඒ ඇහුණ සද්දය එක්ක තරහෙන් මම තව කෙනෙක් එක්ක ගැටෙන්නේ නෑ.

NotebookLM

ගන්ධයේ සහ රසයේ උගුල

කැමති ගඳ සුවඳ නොලැබෙනකොට
හිත ගැටෙනවා.

ඒ ලැබෙන ගඳ සුවඳ නරක වුනාට තරහෙන්
හිතන්නේ නෑ, ක්‍රියා කරන්නේ නෑ.

හොඳට කන්න බොන්න නැති
වෙනකොට ගැටෙනවා.

මට හොඳට කන්න බොන්න රස නොලැබුනාට,
තව කෙනෙකුට අපහසුවක් වෙන විදිහට කටයුතු
කරන්නේ නෑ.

NotebookLM

පහසු විහරණය අත්හැරීම

කැමති විදිහට මට පහස නොලැබෙනකොට හිත ගැටෙනවා, තරහ ඇති වෙනවා. නමුත් මම නමුත් මම කැමති විදිහට පහස ලැබුනේ නෑ කියලා තව කෙනෙක්ගේ අඩුව කියන්නේ නෑ.

මගේ පහසු විහරණය පිණිස තව කෙනෙකුගේ හිත රිදවන්නේ නෑ.
මුළු ජීවිතයම ගත කරන්නේ අන්‍ය අයට පහසුව පිණිසමයි.

NotebookLM

මෛත්‍රියේ පරිණාමය

අභ්‍යන්තර පවිත්‍රකරණය: සිහ, කය, වචනය හික්මවා ගැනීම සහ පංචේන්ද්‍රියන් මෙල්ල කිරීම.

සිතිය පිහිටුවීම: හැම ක්‍රියාවක්ම නිබ්බෙන් යුතුව පිදු කිරීම.

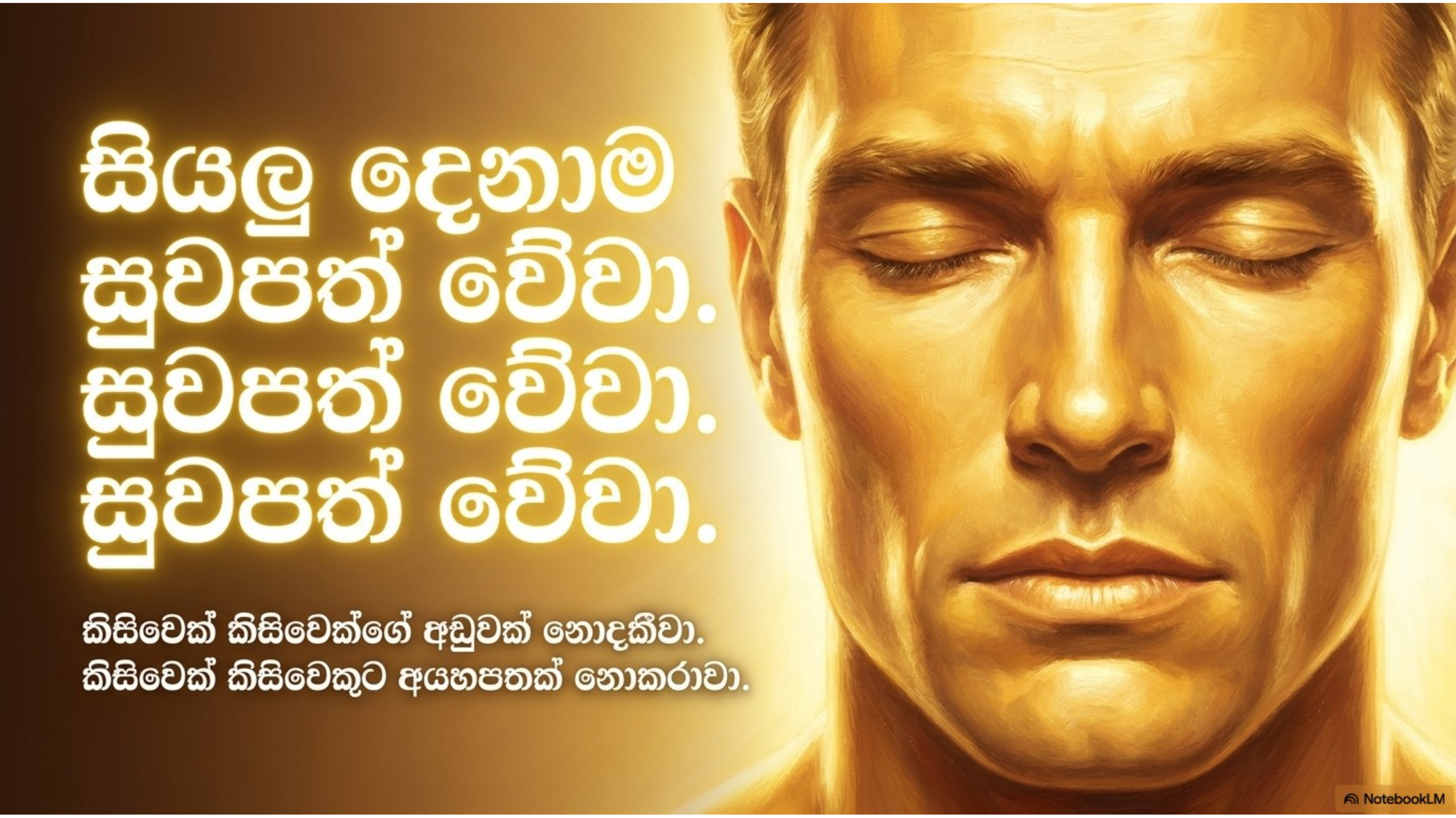
ගැටීම ශූන්‍ය වීම: තරහ නැති, අපහසුවක් හොඳරන පිවිස පැවැත්මත් ඇතිවීම.

විශ්වීය විහිදුවීම: සුවපත් ස්වභාවය බාහිර සමාජයට පතුරවන්න පුළුවන් වීම.

මේ විදිහට හොඳට තරහ නැති සුවපත් හිතට ඇති වුනාම ටික ටික ඒක බාහිර දේ අරාමුණු කරලා පතුරන්නට ඕන.

NotebookLM

විශ්ව අක්ෂය: දිසා අරමුණු කිරීම
උඩ දිසාව
ඉස්සරහා දිසාව
පිටිපස්සේ දිසාව
දෙපැත්ත දිසාව
යට දිසාව
තමන්ගේ හිත තුළ මෛත්‍රිය සම්පූර්ණයෙන්ම ඇති වූ පසු, මේ ශාලාව අරමුණු කරලා, ඉන්පසු සියලු දිසාවන් අරමුණු කරලා ඒ ආලෝකය පතුරවන්න.


සියලු දෙනාම
සුවපත් වේවා.
සුවපත් වේවා.
සුවපත් වේවා.
කිසිවෙක් කිසිවෙක්ගේ අඩුවක් නොදකීවා.
කිසිවෙක් කිසිවෙකුට අයහපතක් නොකරාවා.
NotebookLM

අහස් ගව්ව: කරුණාවේ සීමා විරහිත සිහින භූමිය

මෛත්‍රී භාවනාවේ ගැඹුරු මානයන් සහ දිශාවන්

NotebookLM

සුවයේ ද්විත්ව පදනම

සියලු සත්වයන් උදෙසා පතන මූලික ප්‍රාර්ථනාවන් ප්‍රධාන අංශ දෙකකින් යුක්ත වේ.

කායික පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා.
කායික සුවයට පත් වෙත්වා.

මානසික පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා.
මානසික සුවයට පත් වෙත්වා.

ප්‍රතිඵලය → නිදුක් වෙත්වා, නීරෝග වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා!

NotebookLM

ආරම්භක ලක්ෂ්‍යය: තමාගෙන් ඇරඹීම

කරුණාව ලොවට විහිදුවීමට පෙර,
එය තමා තුළින් ජනනය විය යුතුය.
තමන්ට සුවයක් නොපතා අනුන්ට
සුවයක් පැතිය නොහැක.

“මම කායික පීඩා නැත්තෙක් වෙමිවා...
මානසික පීඩා නැත්තෙක් වෙමිවා...
සුවපත් වෙමිවා”

NotebookLM

පරමාදර්ශී ආදරයේ ප්‍රමිතිය

භාවනාවේ ගැඹුරුතම අවස්ථාව මවකගේ සෙනෙහසට සම කරයි. මෙය සීමා මායිම් නොමැති, කොන්දේසි විරහිත ආදරයකි.

එක දරු ඇති මවකේ මේ සියලු සත්වයන් කෙරෙහි කරුණා මාව පතුරත්වා...

NotebookLM

භූගෝලීය සීමාවන් දියවීම

පටු සීමාවන්ගෙන් මිදී සිත ක්‍රමයෙන් පුළුල් වීම.

NotebookLM

සීමා රහිත විශ්වය
ගමෙන් සහ රටෙන් ඔබ්බට ගොස්,
සිත මුළු මහත් විශ්වයටම
පුළුල් කිරීම.
සියලු ලෝක වල සිටින
සියලුම සත්වයෝ කායික
පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා...
සුවපත් වෙත්වා
NotebookLM

අවිහිංසාවේ සහ සැපයේ සමතුලිතතාව

වැළැක්වීම

- කිසිවෙක් කිසිවෙකුට හිංසා නොකරත්වා.
- කිසිවෙක් කිසිවෙකුට පීඩා නොකරත්වා.
- කිසිවෙක් කිසිවෙකුට වෙහෙසක් නොකරත්වා.

වර්ධනය

- සියල්ලෝම සියල්ලන්ගේම සැපයට කැමති වෙත්වා.

NotebookLM

දස දිසාවට කරුණාව විහිදුවීම

භූගෝලීය මායිම් වලින් ඔබ්බට ගොස්,
අවකාශයේ සැම මානයකටම
මෛත්‍රිය යොමු කිරීම.

1. ප්‍රධාන දිසා 4
2. අනු දිසා 4
3. උඩ සහ යට

NotebookLM

ප්‍රධාන දිසාවන්හි සත්වයෝ
උතුරු දිසාවේ
බටහිර දිසාවේ
නැගෙනහිර දිසාවේ
දකුණු දිසාවේ
මේ දිසාවන්හි සියලු සත්වයෝ
කායික හා මානසික පීඩා
නැත්තෝ වෙත්වා...
නිදුක් වෙත්වා, නිරෝග වෙත්වා,
සුවපත් වෙත්වා.
NotebookLM

අනු දිසාවන්හි සත්වයෝ

අවකාශයේ කිසිදු හිඩැසක් නොතබා, අස්සක් මුල්ලක් නැර මෛත්‍රිය පිරවීම.

NotebookLM

සිරස් මානයන්: උඩ සහ යට
උඩ දිසාවේ සිටින සියලුම සත්වයෝ...
අපට නොපෙනෙන, එහෙත් අප වටා ඉහළින් සහ පහළින් පවතින සියලු ජීවීන්ට නිදුක් නිරෝගී සුවය පතමු.
යට දිසාවේ සිටින සියලුම සත්වයෝ...
NotebookLM

දස දිසාවේම ඒකාග්‍රතාව
මේ දස දිසාවේම සිටින සියලුම සත්‍යෝ කායික පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා,
මානසික පීඩා නැත්තෝ වෙත්වා.
පුද්ගලිකත්වය, භූගෝලය, සහ අවකාශය යන සියලු සීමාවන් පරම කරුණාව හමුවේ මුළුමනින්ම දියවී යයි.
NotebookLM

සුවපත් වෙත්වා!
සියලුම සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා.
සුවපත් වෙත්වා.
සුවපත් වෙත්වා.
සිතේ සංසුන් බව සහ ලෝකයේ සුවය අතර ඇත්තේ වෙන් කළ නොහැකි බැඳීමකි.
NotebookLM

මුදිතා භාවනාව
සතුටු සිතේ අප්‍රමාණ ව්‍යාප්තිය -
ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශනයක්
NotebookLM

භාවනාවේ පදනම වන්නේ මෙම සප්ත ආශිර්වාදයයි

භාවනාව පුරාවටම අප ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ මෙම උතුම් සම්පත් 7 සියල්ලන්ටම හිමිවේවා යන්නයි.

ආයුෂ වර්ණය සැපය බලය යසස කීර්තිය ප්‍රඥාව

NotebookLM

පළමු අදියර: තමාගේ සිත සුවපත් කර ගැනීමෙන් ඇරඹීම

අනුන්ට සතුට ප්‍රාර්ථනා කිරීමට පෙර, තමාගේ සිත සුවපත් කර ගත යුතුය.

“හොඳ තැන්පත් හිතකින් සංසුන්ව මේ විදිහට හිතන්න...
මම ආයුෂයෙන්, වර්ණයෙන්, සැපයෙන්, බලයෙන්,
යසසින්, කීර්තියෙන් සහ ප්‍රඥාවෙන් වැඩෙම්වා.”

NotebookLM

දෙවන අදියර: භූගෝලීය සීමාවන් හරහා ආශිර්වාදය පැතිරවීම

මා මෙන්ම, මේ සියලු සත්වයෝද සප්ත ආශිර්වාදයෙන් වැඩෙත්වා!

1. මා වටා සිටින සත්වයෝ
2. මේ ගමේ
3. මේ නගරයේ
4. මේ පළාතේ
5. මේ රටේ
6. මේ ලෝකයේ
7. සියලු ලෝක වල

NotebookLM

මුදිතා සිතෙහි සැබෑ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීම

දුරු කළ යුතු දේ

- කිසිවෙකුට ඉරිසියා නොකිරීම
- කිසිවෙකුට වෙහෙසක් නොකිරීම
- අනුන්ගේ පිරිහීමට අකමැති වීම

වැඩිය යුතු දේ

- සියල්ලන්ගේම සැපයට කැමති වීම

උත්තරීතර උපමාව: **එකම දරුවකු ඇති මවක සේ සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මුදිතාව පතුරුවන්න.**

NotebookLM

තෙවන අදියර: දස දිශාවටම අප්‍රමාණව සිත විහිදුවීම

අවකාශයේ කිසිදු සීමාවක් නොමැතිව මෛත්‍රිය සහ මුදිතාව පැතිරවීම.

NotebookLM

අසීමිත මනස: මුළු මහත් විශ්වයටම එකම ආශිර්වාදයක්

“මේ දස දිසාවේම සිටින සියලුම සත්වයෝ
ආයුෂයෙන්, වර්ණයෙන්, සැපයෙන්, බලයෙන්, යසසින්,
කීර්තියෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් වැඩෙත්වා!”

සියලුම සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!
සුවපත් වෙත්වා! සුවපත් වෙත්වා!

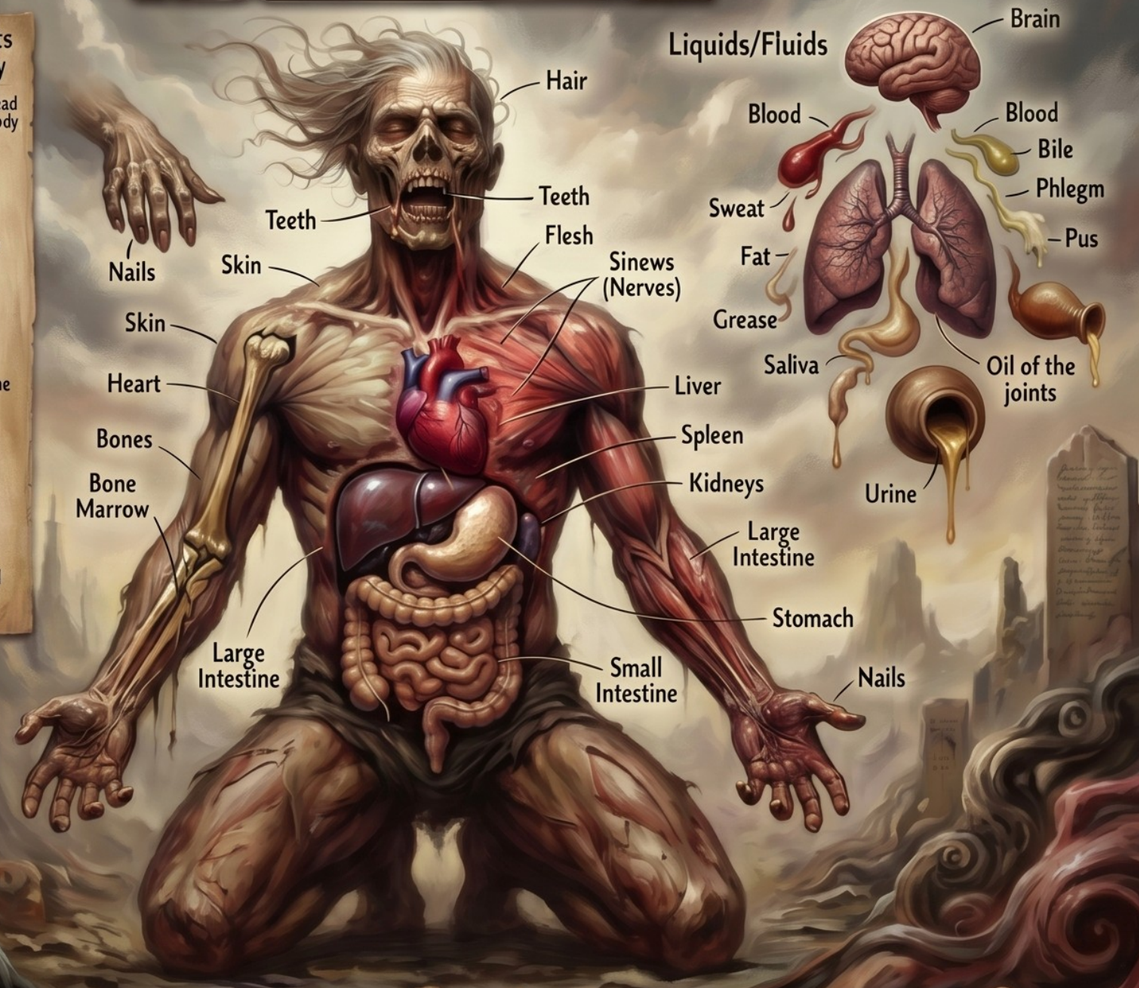
NotebookLM

Asuba Bhavana: Contemplating the Repulsive Nature of the Body

The Composition of the Body

The 32 Parts of the Body

1. Hair of the head
2. Hair of the body
3. Nails
4. Teeth
5. Skin
6. Flesh
7. Sinews
8. Bones
9. Bone marrow
10. Kidney
11. Heart
12. Liver
13. Midriff
14. Spleen
15. Lungs
16. Bowels
17. Small intestine
18. Gorge
19. Bile
20. Phlegm
21. Pus
22. Blood
23. Fat
24. Tears
25. Skin grease
26. Saliva
27. Nasal mucus
28. Synovial fluid
29. Urine
30. Brain



From Head to Toe

A thorough scan of the entire physical form, from the crown of the head to the soles of the feet, acknowledging everything covered by the skin.

The Universal Truth

Applied equally to one's own body and others to realize that all physical forms are inherently the same.

The Four Realities of the Physical Form

Inherent Decay

Every part—hair, teeth, organs—is in a constant state of rotting and perishing.

Foul Odor

Components naturally emit a foul smell, stripping away the concept of purity.

Repulsion through Senses

Recognized as repulsive through the acts of seeing, touching, and contemplating its anatomical form.

The Illusion of "The Sign"

Focus on the "Satipatthana" (mark/sign) to see parts as unattractive rather than attractive features.

The Spiritual Objective

Cultivating Wisdom (Nuvana)

Uses "good wisdom" to see the reality of the body's foulness beneath the surface.

Eradicating Lust (Raga)

Eradicates aid in removing "Raga", the unwholesome attachment and desire persisted in the mind.

Mental Purification

Acknowledging the body as a collection of "impurities" distances from the "lowly unwholesome" nature of lust.

NotebookLM